
Suplemento gratuito a suscriptores de SportLife
LOS 32 MEJORES
CIRCUITOS
PARA HACER EN CASA
Prevenir dolor de espalda
Fortalecer abdominales
Ganar músculo
Quemar calorías
Correr mejor
Aumentar flexibilidad
Más de 180 Ejercicios
QUE PUEDES REALIZAR EN CUALQUIER LUGAR
Sport Life
Por Domingo Sánchez



Desde Sport Life siempre intentamos proporcionarte conocimientos y recursos de entrenamiento y estilo de vida que te resulten útiles y puedas poner en práctica. Pero no es suficiente, necesitas además una programación a medio y largo plazo que te permita dar continuidad a tu entrenamiento.

Un manual como el que tienes entre las manos nos permite desarrollar los contenidos que requieren mucha más información de la que podemos darte en un artículo. En esta ocasión, afrontamos un tema que seguramente os resultará útil a todos, ya que es aplicable tanto dentro del gimnasio como fuera de él. Se trata de entrenamientos programados que puedes realizar en cualquier espacio pequeño y sin medios materiales.

Esperamos que puedas utilizar esta guía como referencia en tus programaciones, pero también para que pueda aportarte recursos en forma de ejercicios y sobre todo que te demos ideas para que aprendas a diseñar tus propias sesiones.

Domingo Sánchez,
experto en Fitness Sport Life.

SUMARIO

- FUNDAMENTOS 4
- ESPALDA 6
- CORE 14
- FUERZA Y MÚSCULO 22
- CORREDORES 34
- HIIT 38
- ESTIRAMIENTOS 44

POR QUÉ ENTRENAR SIN MÁQUINAS

Entrenar sin máquinas es una oportunidad para conseguir adaptaciones mucho más interesantes, que ni el mejor aparato te podrá ofrecer. Nuestro cuerpo es el mejor aparato que tenemos a nuestra disposición, con algo de material sencillo y alternativo comprobarás cómo puedes conseguir grandes beneficios. El reto de entrenar sin maquinas resultará mucho más ameno ya que requiere prestar más atención e involucrarse de forma activa en la acción. En los circuitos que te proponemos los ejercicios avanzan en complejidad y dificultad técnica llevándote de lo más sencillo y estable hacia movimientos más generales, dinámicos e incluso con potencia.

La mejor opción es que puedas elegir y combinar varios circuitos a lo largo de tu temporada. Por ejemplo, al inicio te interesa ganar fuerza y músculo con un programa de core y uno de estiramientos, a medida que avanzas en la temporada, debes progresar en los niveles pudiendo ser por ejemplo una buena combinación uno de HIIT con estiramientos para un día y fuerza potencia con core para otro.



ESPALDA SANA

Siempre se han recomendado ejercicios de estiramientos y relajación para mantener sana la espalda. Sin embargo, esto no solucionará la causa de fondo de casi todos los problemas de la zona: un desequilibrio originado por una falta de fuerza en importantes músculos estabilizadores o antigravitarios, que se encargan de mantener la postura correcta. Al aparecer una atrofia y debilidad, otras estructuras reciben cargas excesivas y algunos grupos musculares quedan tónicos y acortados. Por tanto, los estiramientos conseguirán eliminar a corto plazo la tensión cumulada, pero si la causa continúa detrás, lógicamente volverán a recibir tensión. La solución está en aplicar contenidos de fuerza progresivos que además de reforzar músculos débiles también aportarán un trabajo de movilidad y van a generar patrones posturales correctos.



CORE

Aunque los ejercicios de abdominales tradicionales en el suelo son opciones de trabajo muy seguras y estables, se trata de un entrenamiento poco natural desde el punto de la mecánica del tronco, son pobres motrizmente y pueden resultar contenidos muy básicos, monótonos y aburridos. Para generar nuevas adaptaciones y mejorar la eficiencia, se hace necesario un tratamiento más general, real y funcional, apostando por el entrenamiento de movimientos y no de músculos. Debemos pasar de los clásicos ejercicios de abdominales al trabajo del core, cambiar el concepto de forma por el de la función mecánica, como resultado además de un eficiente trabajo de mejora de la forma, conseguiremos un mejor control postural e incluso mejora del rendimiento en los gestos deportivos.
Encontrarás dos programas por nivel, es mejor opción realizar pocos ejercicios y entrenamientos cortos. Puedes incluirlos al inicio de tu sesión.



FUERZA Y MÚSCULO

Entrenar en casa para conseguir fuerza y músculo sin máquinas ni grandes pesos es posible, tan solo debemos buscar una estrategia para conseguir un estímulo muscular elevado que consiga las adaptaciones deseadas. Como no disponemos de grandes cargas y necesitamos conseguir un elevado estrés muscular, la vía que nos queda por utilizar es conseguir tiempos de tensión muscular más elevados. Para lograrlo, observa las indicaciones, consigue la congestión muscular e intenta llevar tu esfuerzo al máximo hasta conseguir casi el fallo muscular. Realiza la fase excéntrica más lenta que la concéntrica.
Hemos dado prioridad a los grandes grupos musculares que son los que conseguirán el mayor estímulo pero si deseas puedes añadir algún ejercicio extra de grupos musculares pequeños como bíceps o tríceps.





CORREDORES

El running es algo más que impactar con los pies de forma alternativa. Correr está considerado como una habilidad, y como tal, requiere de un aprendizaje y aplicar una preparación física específica para conseguir una técnica adecuada.
La carrera es cardiovascularmente saludable, pero sin duda articularmente agresiva. Para conseguir todos sus beneficios y minimizar sus riesgos, se hace necesario planificar e integrar ejercicios preventivos, compensatorios y correctivos.



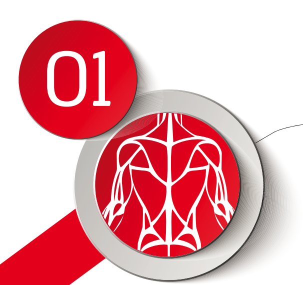
HIIT

Para afrontar una sesión de este tipo se deben elegir ejercicios de alta demanda metabólica con el objetivo de conseguir alcanzar en pocos minutos una fatiga muscular y cardiovascular. Para recuperar, es preferible todo lo contrario: ejercicios suaves, de esta forma se puede recuperar lo suficiente como para afrontar el siguiente intervalo intenso con el máximo esfuerzo. La referencia es que el tiempo de intervalos de alta intensidad sea siempre menor a los de recuperación. El ratio de referencia es de 1:4, una referencia es intervalos de elevada intensidad de unos 15" y recuperación de unos 60".
Te mostramos un entrenamiento para nivel medio y otro para deportistas avanzados, con la máxima exigencia.



ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos siempre deben formar parte de cualquier planificación, sea cual sea tu objetivo. Lo ideal es realizar sesiones específicas para ese objetivo. Al igual que seleccionamos varios ejercicios para un trabajo completo de fuerza, debemos seleccionar ejercicios para conseguir una sesión completa y acorde a cada persona y planteamiento.
Para que tengas variedad, te hemos preparado tres tipos de entrenamientos: estáticos para sesiones más sencillas y relajantes, automasaje fascial para liberar tensiones y facilitar la recuperación, y finalmente una propuesta de estiramientos dinámicos para poder progresar.



ESPALDA

INICIAL

El objetivo es comenzar a **activar grupos musculares atrofiados a través de patrones de movimiento correctos**, en los que los músculos antigravitatorios se vean implicados. Son ejercicios realizados con autocarga donde más que trabajar la fuerza se pretende concienciar de la postura correcta.



Incluye en tu calentamiento

Es muy importante realizar varias respiraciones amplias, elevando el pecho, llevando los hombros hacia atrás y la espalda arriba. Se consigue activar a los músculos inspiratorios, abrir la caja torácica y cambiar el patrón postural.

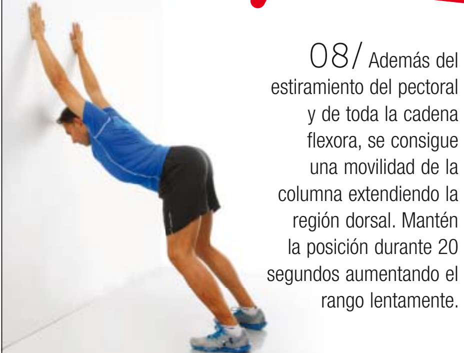
01/ Con una mano detrás de la cabeza, realiza una rotación elevando el codo lo más posible. Además de trabajar los aductores de escápulas, consigues un trabajo del core activando erector espinal y faja abdominal.





Para finalizar

Túmbate sobre un balón y rueda ligeramente hacia delante y atrás con respiraciones amplias. Realiza 10 respiraciones soltando todo el aire, notarás cómo el disco se libera de la tensión acumulada.



08/ Además del estiramiento del pectoral y de toda la cadena flexora, se consigue una movilidad de la columna extendiendo la región dorsal. Mantén la posición durante 20 segundos aumentando el rango lentamente.

07/ El ejercicio más efectivo y seguro para comenzar a trabajar los abdominales es el realizado con una pierna flexionada y elevando cabeza y los hombros ligeramente. Sitúa las manos debajo de la zona lumbar. Realiza solo 10 repeticiones pero manteniendo la posición final al tiempo que se suelta todo el aire.



Objetivos
- Activar y controlar
- Aportar movilidad
- Generar patrones correctos

Realiza los ejercicios en forma de circuito con 15 repeticiones o manteniendo la duración unos 20'. Repite el circuito 3 veces.

- Controla la ejecución técnica correcta
- No realices los ejercicios en apnea, realiza respiraciones amplias con movimientos controlados

02/ Inclina lateralmente la cabeza con ayuda del propio brazo para estirar el tónico trapecio superior. Mantén la posición unos 10 segundos alternando 2 veces a cada lado.

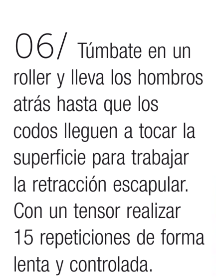


03/ Inclinación lateral para estirar al tónico cuadrado lumbar.

04/ Inicia el movimiento en la cadera, realizando una anteversión con extensión dorsal y creciendo hacia arriba. Mantén la posición final un instante.

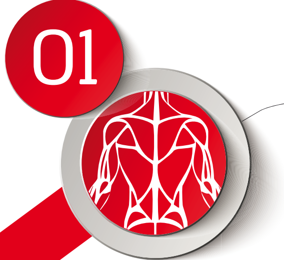
x3

05/ Estira los flexores de cadera de forma pasiva dejando caer el peso de una pierna mientras se acerca la rodilla de la otra pierna hacia el hombro. Mantén 20 segundos en cada pierna.



06/ Túmbate en un roller y lleva los hombros atrás hasta que los codos lleguen a tocar la superficie para trabajar la retracción escapular. Con un tensor realizar 15 repeticiones de forma lenta y controlada.





ESPALDA

MEDIO

Una vez que se consigue mejorar la movilidad y la activación muscular, es el momento de incluir ejercicios más intensos para reforzar los eslabones débiles, con medios materiales como tensores y mancuernas.



Incluye en tu calentamiento

Con un tensor, inicia la acción con una separación de los brazos para conseguir un trabajo muscular de los músculos posteriores. Manteniendo la separación, realiza una circunducción hacia atrás para conseguir un estiramiento de los pectorales. Realiza 10 repeticiones de forma lenta. patrón postural.



Para finalizar

Colgarse para liberar tensión en la columna, al mismo tiempo lograremos un estiramiento de pectorales y dorsales que mejorar la movilidad. Mantener la posición 10 segundos repitiendo varias veces.

08/ Estirar dinámicamente rodando con la ayuda del balón. Se consigue mayor movilidad en la cintura escápular al tiempo que trabajan los músculos dorsales y abdominales.



07/ Comenzar con la plancha lateral, ya que permite una gran participación de los músculos abdominales pero sin involucrar a los tónicos flexores de cadera. Mantener 10 segundos alternando 4 veces a cada lado.



Objetivos
• Reforzar músculos fásicos
• Estiramientos dinámicos

• Aumentar la intensidad con medios como elásticos y pequeñas cargas.

Realiza cada ejercicio unas 10 repeticiones lentas o mantenlo durante unos 30". Repite el circuito 3-4 veces.

• Al incluirse ejercicios dinámicos, es importante que realices el movimiento de forma lenta y controlada.

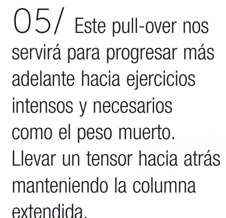
01/ Estirar los flexores de cadera de forma activa con una retroversión de la cadera. Contraer glúteo y abdominales para conseguir una rotación posterior y estirar psoas. 5 repeticiones lentas a cada lado.

02/ Trabajar la musculatura lumbar inculcando una adecuada disociación lumbopélvica; flexionar la cadera manteniendo la columna estable y extendida. El objetivo es llevar las manos hacia delante mientras nos sentamos atrás. Repetir 10 veces.

03/ Con el codo pegado al cuerpo realiza una rotación al tiempo que proyectas el pecho hacia delante para trabajar los rotadores externos. 15 repeticiones a cada lado.

x4

04/ El remo W se puede realizar con un tensor sujetado en los pies. Es importante que el agarre y los codos queden en el mismo plano formando una W. Realizar 10 repeticiones manteniendo un instante la posición final al tiempo que se realiza una inspiración y se "crece" hacia arriba.





06/ Desde rodillas, inclinarse lateralmente hasta conseguir un apoyo, posteriormente elevar el brazo e inclinarse lateralmente. Realizar 8 repeticiones alternando a cada lado.

05/ Este pull-over nos servirá para progresar más adelante hacia ejercicios intensos y necesarios como el peso muerto. Llevar un tensor hacia atrás manteniendo la columna extendida.



ESPALDA

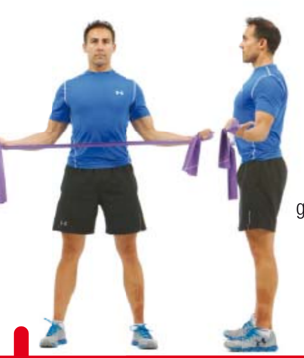
AVANZADO

El objetivo una vez conseguidas las mejoras de reforzamiento y control en la postura, es conectar grandes cadenas musculares con ejercicios más globales. Se aumenta la carga para una mejora de la fuerza funcional y poder acceder a programas más avanzados para el desarrollo de la fuerza.



Incluye en tu calentamiento

Continuar con el estiramiento dinámico de los flexores utilizando una zancada. Descender con una retroversión de cadera activando intensamente a los abdominales. Elevar los brazos para mayor intensidad. 8 repeticiones con cada pierna.



01/ Realizar una rotación externa bilateral con un tensor llevando los pulgares hacia atrás. 15 repeticiones manteniendo un instante la posición final.





Para finalizar

Incluye la plancha prono pero mantenida a intervalos cortos de 10-15 segundos. Alternar con plancha lateral.



08/ Un jalón que podrás realizar en cualquier parte con un tensor. Desciende solo un brazo manteniendo el otro en extensión. 10 repeticiones alternas.

07/ Los ejercicios de remo resultarán de gran ayuda para conseguir fuerza en la parte posterior. Para realizarlos correctamente, divídelos en dos fases: retracción escápular llevando los hombros hacia atrás juntando escápulas y tirón llevando los codos atrás.



Objetivos
- Mejora de la fuerza funcional
- Involucrar a grandes cadenas musculares.
- Mejorar el control y coordinación.

Realiza cada ejercicio 10 repeticiones, manteniendo un instante la posición final. Repite el circuito 3-4 veces

- El core comienza a estar involucrado formando parte del movimiento. Es importante que mantengas la columna estable y la cadera neutra.



02/ Comenzar incluyendo ejercicios más intensos como el peso muerto o buenos días, pero con cargas de ligeras a moderadas. El peso muerto tipo rumano conseguirá además estirar toda la cadena posterior. Descender la barra hasta las rodillas manteniendo la columna estable. Descender 10 veces de forma lenta.

03/ Desde de pie, inclinarse lateralmente de forma lenta para estirar el cuadrado lumbar. Repetir 10 veces alternando a cada lado.

X4

04/ Aumentar la intensidad de trabajo para los aductores de escápulas utilizando un tensor. Separar los brazos proyectando el pecho hacia delante.

05/ Con un TRX puedes conseguir un estiramiento dinámico muy efectivo de toda la cadena flexora: pectoral, deltoides anterior y bíceps. Realizar 15 repeticiones de forma dinámica pero controlada.

06/ Es muy importante conectar glúteos con abdominales para los ejercicios abdominales. Elevar la cadera realizando un anteversión. Mantener la posición final unos segundos soltando el aire.

01 ESPALDA

Y DEPORTE

Este es un programa ideado para personas que realicen actividades deportivas y que deseen reforzar las estructuras de la columna para evitar las alteraciones que podrían provocar. Lo ideal sería incluir estos ejercicios al menos una vez por semana.



Incluye en tu calentamiento

Ejercicios de movilidad con la pica en todo el rango articular de la cintura escapular. Es un calentamiento que aporta movilidad.

01/ Sujetando un tensor para aplicar una resistencia adicional, realiza una rotación externa hasta conseguir que el antebrazo permanezca en contacto con la pared.



Para finalizar

Este ejercicio por una parte consigue mejorar la fuerza de la pared abdominal (concéntrica) pero al descender (excéntrica) aporta movilidad a la región dorsal de la columna.

06/ El pull-over a una mano conseguirá mejorar la fuerza del dorsal pero al mismo tiempo consigue estirar al tónico pectoral. Mantén la región lumbar estable sin que se arquee la curva lumbar.

05/ Eleva el cuerpo manteniendo la cadera neutra pero a un solo apoyo. Debes controlar que la pelvis no oscile lateralmente.

Objetivos

- Reforzar articulaciones involucradas en gestos deportivos.

- Mejorar la coordinación intermuscular para una mayor transferencia.

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio, 3 vueltas al circuito.

- Ejercicios que requieren fuerza y control pero que deben realizarse con cierto movimiento dinámico.
- No utilizar cargas elevadas.



02/ El pull-face con tensor consigue reforzar a los rotadores externos y aductores de escápulas consiguiendo un hombro fuerte y estable.



x3

03/ Esta variación del pull-over permite mejorar la conexión dorsal para aportar estabilidad y ser transferida al peso muerto. Acerca los brazos hasta contactar la pica con las tibias, mantén esta posición un instante.

04/ Incluye ejercicios de remo unilateral con extensión de piernas, se consigue un trabajo de toda la cadena cruzada posterior.



CORE

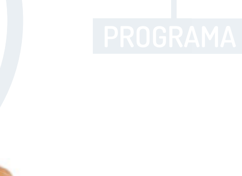
INICIAL

El trabajo es analítico y estable, la dificultad técnica es mínima y la seguridad es máxima. Especialmente indicado para personas de bajo nivel de condición física y experiencia.



01/ Con apoyo frontal sobre una pared, bascula la cadera situándola en retroversión con activación de abdominales y glúteos.

02/ Realiza círculos con una carga (kettlebell, balón…) manteniendo la estabilidad en vertical.



X3

03/ Presiona el balón y eleva de forma alterna brazo y pierna contraria. Evita que se arquee la región lumbar.

04/ Con apoyo dorsal sobre un banco, eleva al mismo tiempo parte superior del tronco y cadera. Empuja el suelo con los talones para contraer glúteos.

Objetivos

- Concienciar de la acción de los músculos abdominales.
- Conseguir primeros niveles de fuerza.

Dos circuitos para alternar, cada día elegir solo uno de ellos.
Realiza los ejercicios en forma de circuito con 10 repeticiones o manteniendo la posición unos 15”. Repite el circuito 3 veces.

- Controla la fase excéntrica para mayor control del movimiento.
- Respira continuamente; soltar el aire en la fase concéntrica.

01/ Eleva un brazo lateralmente y extiende y flexiona la pierna contrarios, manteniendo la columna estable.



02/ Flexiona y extiende cadera manteniendo la columna estable y extendida. La referencia es tocar las rodillas con los codos.

PROGRAMA 2

x3

03/ Utilizar la versión de la plancha lateral corta con una pierna flexionada y un brazo detrás de la cabeza. Eleva y desciende la cadera.



04/ Acerca el codo hacia la rodilla contraria. Este ejercicio mejorará la fuerza de la pared abdominal. Recuerda soltar el aire al contraer el abdomen.



CORE

MEDIO

Es un trabajo menos analítico ya que se comienza a trabajar en cadena musculares involucrando a otros grupos musculares y buscando posiciones más verticales. Se avanza tanto en carga como en complejidad técnica de los ejercicios.

01/ Eleva brazo y pierna contraria manteniendo la posición con la columna estable sin arquear la región lumbar.

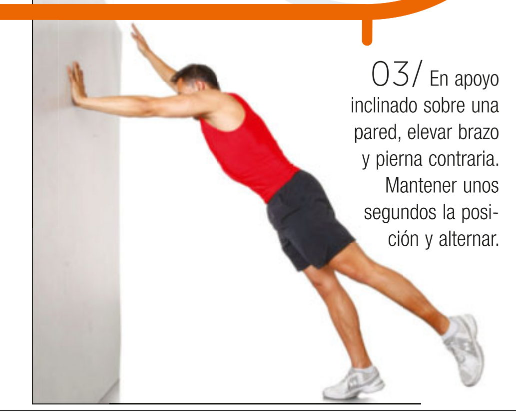
02/ Pasar un balón de carga de forma rápida entre las dos manos. Evita que el cuerpo se mueva, debes mantener la estabilidad con la contracción de los abdominales.

PROGRAMA 1

x3



04/ Mantén la plancha lateral corta elevando la pierna libre.



03/ En apoyo inclinado sobre una pared, elevar brazo y pierna contraria. Mantener unos segundos la posición y alternar.

Objetivos

- Trabajar abdominales en sinergia con otros grupos musculares para mayor coordinación

Aumentar a 15 repeticiones o mantener la duración unos 20". Repite el circuito 3 veces.

- Controla la ejecución técnica correcta.
- No es necesario llegar al fallo muscular, el objetivo es percibir una fatiga muscular moderada.
- Realiza el movimiento sin velocidad, ahora es importante localizar la acción en los músculos del tronco.

01/ El press Pallof reta tu estabilidad. En una polea o con tensor, extiende brazos al frente manteniendo la posición varios segundos.



02/ Con agarre posterior, eleva cadera y desciende de forma controlada. Puedes variar la intensidad con la inclinación.

PROGRAMA 2

x3

03/ En la plancha prono apoya una rodilla y mantén extendida la otra pierna.



04/ Apoya piernas sobre un banco, mantén la cadera neutra y alterna los apoyos de manos extendiendo totalmente el brazo al frente.

02

CORE

MEJORA

El trabajo es más general y se realizan ejercicios con palancas más largas. Los músculos abdominales realizan un importante trabajo de estabilización de la columna. Se utilizan medios materiales para proporcionar mayor resistencia o activación neuromuscular.



01/ En posición vertical, extiende y flexiona brazos a modo de press con la resistencia posterior de un tensor o una polea.

02/ Pasar un balón de carga rápido en posición de pie. Puedes realizar pequeños giros con el balón.

03/ Alterna apoyos en la plancha prono, pasa del apoyo de antebrazos al apoyo de manos.

04/ Intenta tocar el pie con la mano contraria volviendo a la extensión total. Si no puedes, toca la rodilla.

Objetivos

- Mejorar la función estabilizadora
- Reforzar toda la cadena muscular.

Realiza los ejercicios en forma de circuito con 15 repeticiones o manteniendo la duración unos 20". Repite el circuito 4 veces. Recupera un minuto entre cada rotación.

- Centra la atención no solo en los músculos del tronco, también en los estabilizadores de hombros y cadera ya que ahora están conectados.
- Mantén la cadera neutra evitando que la región lumbar se arquee en exceso.
- La velocidad de algunos ejercicios se puede incrementar.

01/ Sube y baja la altura de un step. También lo puedes hacer con el apoyo de los pies. Alterna las dos opciones.

02/ Desde plancha prono, toca el pie contralateral. Separa los pies para mayor estabilidad.

PROGRAMA 2

X4



03/ Mantén la posición de X durante unos segundos. La carga debe estar en vertical con el apoyo contrario.

04/ En apoyo lateral, eleva cadera con la extensión en vertical de una carga añadida.



CORE

RENDIMIENTO

En el nivel más alto se pueden realizar ejercicios con cierto componente de potencia en los que se aumente la velocidad, existan frenadas excéntricas e incluso lanzamientos. El objetivo es conseguir una coordinación intermuscular para mejorar gestos deportivos que requieran este componente. También se pueden incluir este tipo de entrenamientos más exigentes de forma puntual para aplicar nuevos estímulos.

01/ Desde cuadrupedia sin apoyo de las rodillas, extiende una pierna atrás manteniendo la posición unos segundos.



02/ Trabaja el erector con ejercicios en vertical como la sentadilla overhead con mancuerna. Flexiona y extiende.



03/ Camina deslizándote con el centro de masas muy bajo, casi reptando.

04/ Con un tensor o polea realiza el ejercicio de "cortar madera" girando el cuerpo y pivotando sobre el apoyo de los pies.

Objetivos

- Conseguir transferencia hacia gestos deportivos.
- Coordinación intermuscular y generar potencia

Realiza los ejercicios en forma de circuito con 8-10 repeticiones o manteniendo la acción unos 10"-15". Repite el circuito 3 veces. Recupera 2 minutos entre cada rotación con algún ejercicios de movilidad dinámica.

- La carga no debe ser elevada, ahora toma protagonismo la velocidad de ejecución.
- Si aparece la fatiga, descansa un poco para afrontar los ejercicios con máxima intensidad.

01/ Con un tensor generando una resistencia posterior, realizar el gesto de lanzar extendiendo brazos.

02/ Con carga unilateral, inclínate lateralmente con un split.

PROGRAMA 2

X4

03/ Elevar un brazo y mantener durante un instante manteniendo la columna estable.

04/ Eleva brazo y pierna contralateral con la resistencia de un tensor.



FUERZA Y MÚSCULO



02/ A cuadrupedia, eleva las rodillas del suelo manteniendo un instante.

01/ Separar brazos hasta conseguir que el tensor llegue a tocar el pecho.







07/ Con la resistencia de un tensor realiza retroversiones hasta extender la pierna hacia atrás.

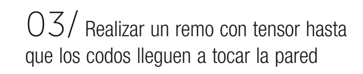


06/ Con una pica y un tensor puedes disponer de tu press de banca.

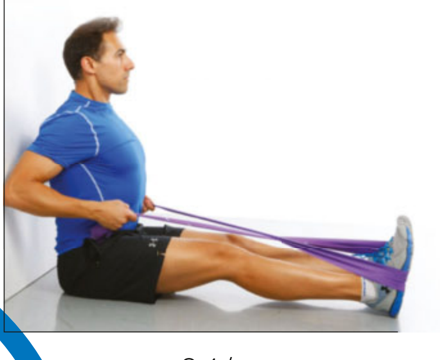
Objetivos

• Conseguir primeros niveles de fuerza.
• Trabajar cada zona muscular de forma localizada.
• Se da prioridad a los grandes grupos musculares

• Sesión de trabajo en circuito para realizar 2-3 veces por semana.
• Realizar 15 repeticiones de cada ejercicio.
• Repite el circuito 3 veces.
• Aunque hay algunos ejercicios de core, puedes añadir un circuito de core inicial al finalizar la sesión.

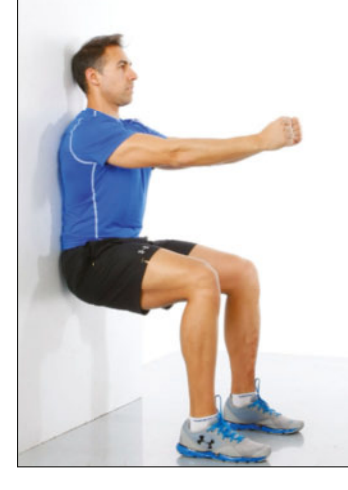


03/ Realizar un remo con tensor hasta que los codos lleguen a tocar la pared



x3

04/ Mantén un squat estático en apoyo contra la pared. Puedes cambiar la flexión entre cada serie



05/ Eleva el tronco manteniendo los pies elevados en apoyo

03

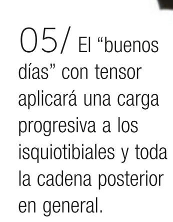
FUERZA Y MÚSCULO II

01/ La bisagra de rodillas conseguirá un trabajo intenso para cuádriceps. Inclínate unos 45º como máximo.

02/ Realiza el remo con tensor en posición de pie, permitirá el trabajo de estabilizadores.



06/ Este squat progresivo con el tensor permite posteriormente aplicar cargas más elevadas.

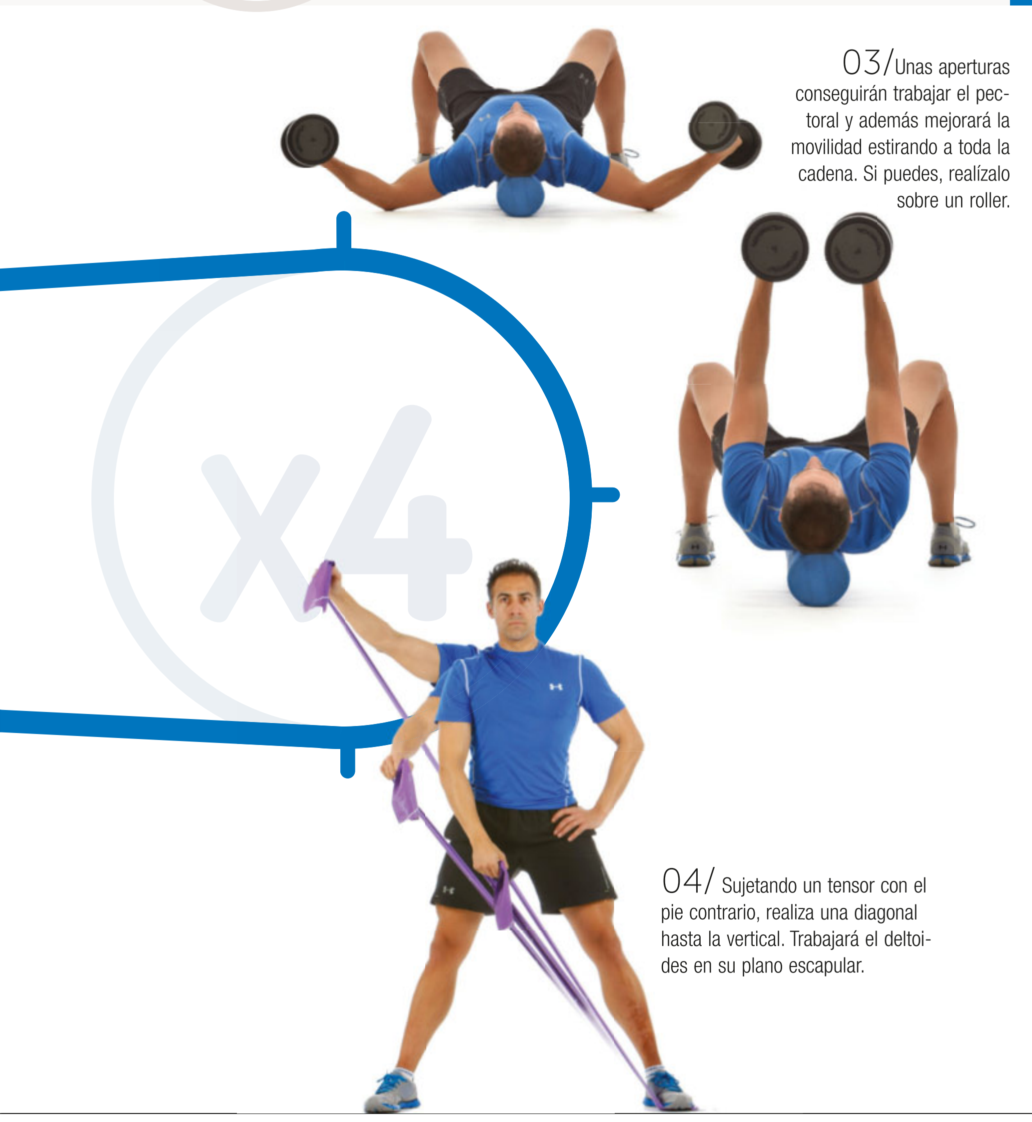


05/ El "buenos días" con tensor aplicará una carga progresiva a los isquiotibiales y toda la cadena posterior en general.

Objetivos

• Mejorar la fuerza base pero progresando hacia ejercicios cada vez más generales para mejorar también la coordinación intermuscular.

• Sesión de trabajo en circuito para realizar 2-3 veces por semana.
• Realizar 15 repeticiones de cada ejercicio.
• Repite el circuito 4 veces.
• Incluye una sesión de core al final del entrenamiento para completar el entrenamiento.



03/ Unas aperturas conseguirán trabajar el pectoral y además mejorará la movilidad estirando a toda la cadena. Si puedes, realízalo sobre un roller.

04/ Sujetando un tensor con el pie contrario, realiza una diagonal hasta la vertical. Trabajará el deltoides en su plano escapular.

03 FUERZA Y MÚSCULO



01/ Comienza a utilizar los fondos con apoyo contralateral. El pectoral recibe una carga que puedes regular con la inclinación y la altura.

02/ El puente glúteo unipodal trabaja el glúteo e isquiotibiales además de conseguir un trabajo en sinergia del core. Coloca los brazos cruzados atrás presionando el suelo con los codos.

03/ El push-up, un ejercicio fundamental para ganar fuerza en pectorales y brazos. Desciende de forma lenta hasta que el pecho casi toque el suelo.

04/ Realiza el curl de bíceps con barra pero con flexión de cadera para añadirle un plus de trabajo de extensores.

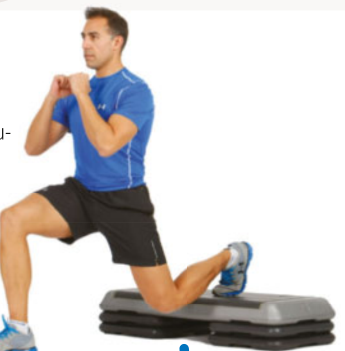
05/ Podemos conseguir un front squat con un tensor. Al descender separa las rodillas hasta tocar el tensor.

Objetivos

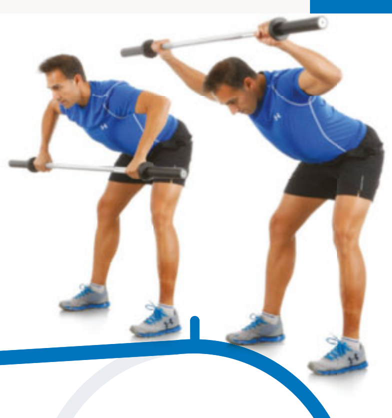
- Incrementar los niveles de fuerza con una planificación más exigente de doble división con dos programas.
- Se incluye un trabajo de los grupos musculares pequeños.

- Realiza preferiblemente cada entrenamiento en forma de circuito.
- Las repeticiones bajan a unas 12.
- Recuperar unos 30" entre cada ejercicio.
- Para conseguir un poco más de intensidad, intenta realizar la fase excéntrica (bajada o negativa) de forma controlada.

01/ La sentadilla búlgara con autocarga y con una pequeña altura aplicará carga suficiente a cuádriceps y glúteo.



02/ Las rotaciones cubanas con barra trabajan deltoides y rotadores externos. Intenta que la barra supere a la cabeza.



PROGRAMA 2
PIERNA, DORSAL, HOMBRO Y TRÍCEPS

X3



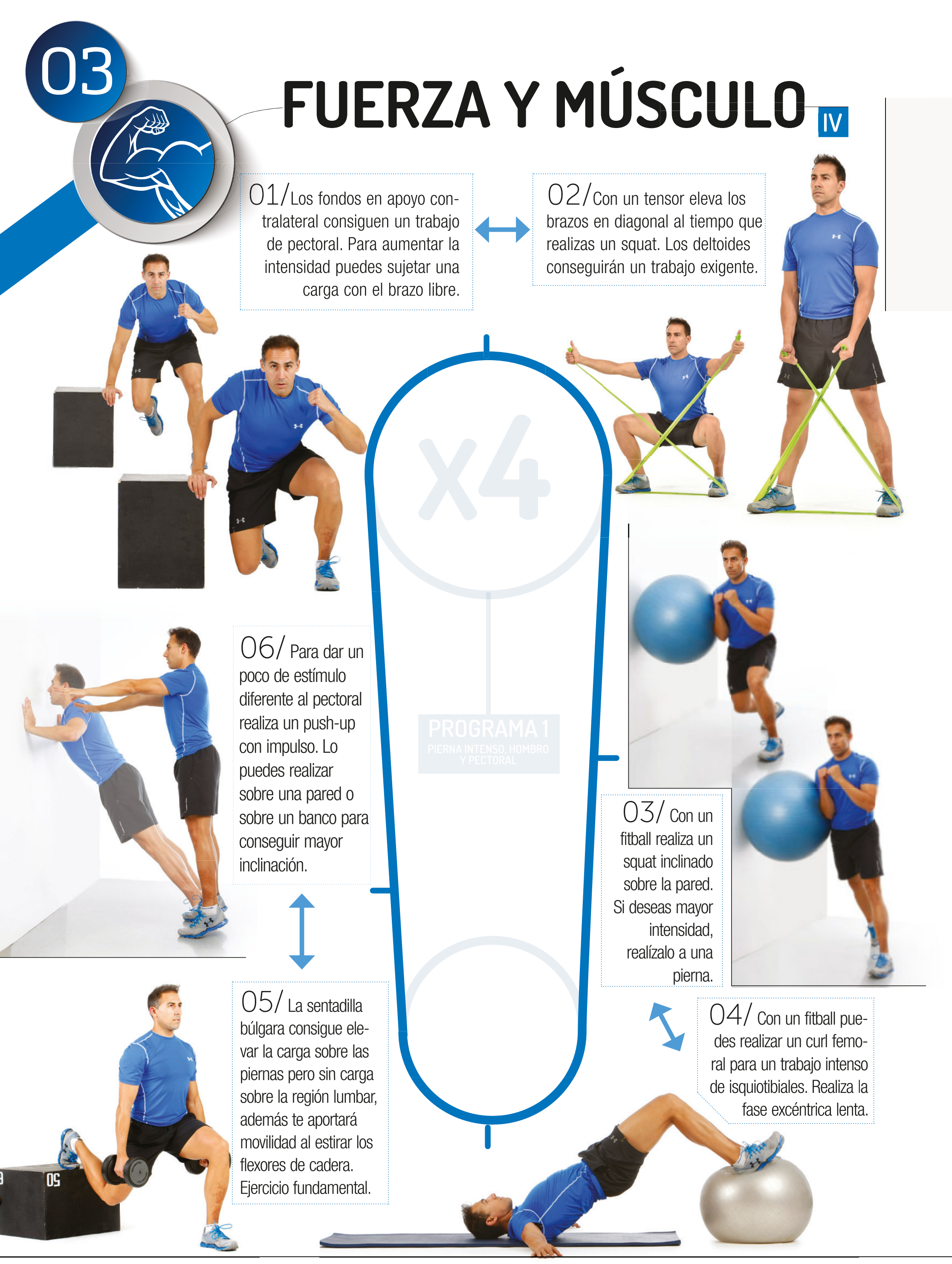
05/ Sobre una altura, eleva la cadera. La referencia es conseguir que la pierna libre llegue lo más alto posible. Glúteo e isquiotibiales trabajan en sinergia.

04/ La abducción con tensor además de un trabajo intenso de tríceps, consigue involucrar a los aductores de escápula. Eleva el brazo hasta la vertical.

03/ La variante del remo a un solo brazo con split consigue trabajar a toda la cadena cruzada posterior.



03 FUERZA Y MÚSCULO IV



01/ Los fondos en apoyo contralateral consiguen un trabajo de pectoral. Para aumentar la intensidad puedes sujetar una carga con el brazo libre.

02/ Con un tensor eleva los brazos en diagonal al tiempo que realizas un squat. Los deltoides conseguirán un trabajo exigente.

03/ Con un fitball realiza un squat inclinado sobre la pared. Si deseas mayor intensidad, realízalo a una pierna.

04/ Con un fitball puedes realizar un curl femoral para un trabajo intenso de isquiotibiales. Realiza la fase excéntrica lenta.

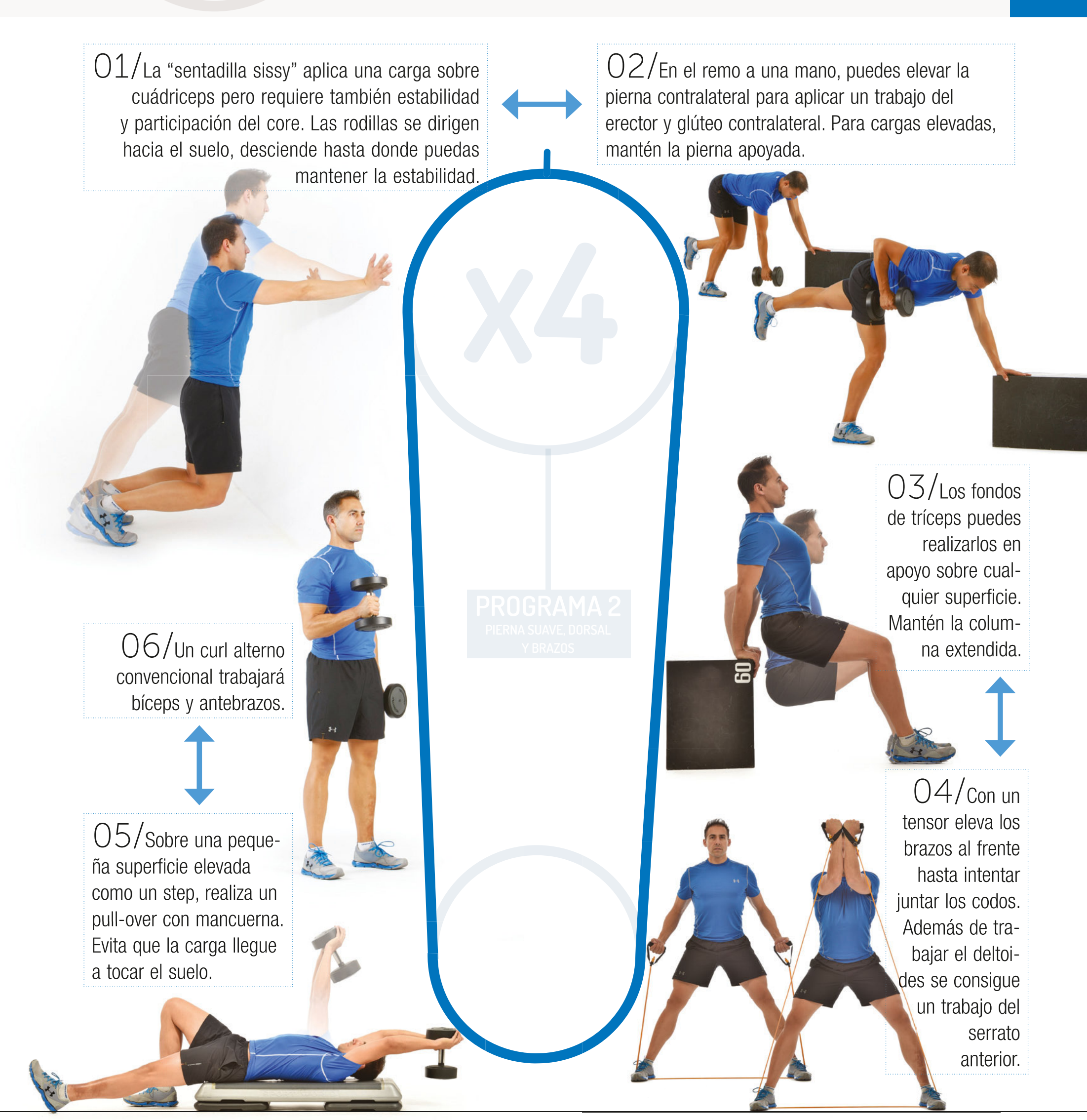
05/ La sentadilla búlgara consigue elevar la carga sobre las piernas pero sin carga sobre la región lumbar, además te aportará movilidad al estirar los flexores de cadera. Ejercicio fundamental.

06/ Para dar un poco de estímulo diferente al pectoral realiza un push-up con impulso. Lo puedes realizar sobre una pared o sobre un banco para conseguir mayor inclinación.

Objetivos

- Se continúa con los criterios anteriores.
- Se incluyen ejercicios progresivos en estabilidad.

- Aunque se puede continuar realizando en forma de circuito, es recomendable utilizar series convencionales.
- Las repeticiones bajan a 10 en cada ejercicio sin llegar al fallo muscular.
- Realizar 4 series de cada ejercicio.
- Es recomendable el trabajo en superseries de dos ejercicios alternando el trabajo de zonas musculares diferentes.



01/ La "sentadilla sissy" aplica una carga sobre cuádriceps pero requiere también estabilidad y participación del core. Las rodillas se dirigen hacia el suelo, desciende hasta donde puedas mantener la estabilidad.

02/ En el remo a una mano, puedes elevar la pierna contralateral para aplicar un trabajo del erector y glúteo contralateral. Para cargas elevadas, mantén la pierna apoyada.

03/ Los fondos de tríceps puedes realizarlos en apoyo sobre cualquier superficie. Mantén la columna extendida.

04/ Con un tensor eleva los brazos al frente hasta intentar juntar los codos. Además de trabajar el deltoides se consigue un trabajo del serrato anterior.

05/ Sobre una pequeña superficie elevada como un step, realiza un pull-over con mancuerna. Evita que la carga llegue a tocar el suelo.

06/ Un curl alterno convencional trabajará bíceps y antebrazos.

03

FUERZA Y MÚSCULO V



Para iniciar tu programa

De forma rápida realiza split con salto alternando las piernas en el sitio. Mantén las manos en la cintura para incrementar el trabajo en las piernas. Realiza 10 saltos recuperando 90".

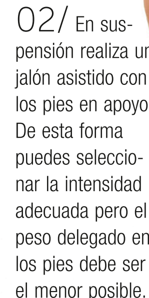
01/ El arquero con tensor trabaja toda la musculatura posterior. Mantén la posición final de "arquero" un instante.



PROGRAMA 1

X4

04/ La diagonal sentado y con la fase excéntrica lenta aumentará la carga en el deltoides.





02/ En suspensión realiza un jalón asistido con los pies en apoyo. De esta forma puedes seleccionar la intensidad adecuada pero el peso delegado en los pies debe ser el menor posible.

03/ Realiza un curl de bíceps unilateral, de esta forma conseguirás una mayor localización del ejercicio en el bíceps y también mayor participación del core.

Objetivos

- Además del trabajo de fuerza, se incluye un ejercicio metabólico al inicio para incrementar es estrés metabólico
- La intensidad es más elevada y desciende el volumen de ejercicios

- Realizar en primer lugar el ejercicio metabólico de alta intensidad, posteriormente los ejercicios de trabajo de fuerza.
- Las repeticiones se mantienen en unas 10 por ejercicio.
- Realiza 4 series de cada ejercicio recuperando 60".
- Realiza series convencionales o superseries de dos en dos ejercicios.
- Pon énfasis en la fase excéntrica, intentando que tenga una duración prolongada, de unos 3 segundos.



Para iniciar tu programa
Comienza con saltos sobre un cajón. 10 saltos a alta intensidad recuperando 60".

01/ Añade resistencia al push-up con un tensor por detrás del cuerpo. Conseguirás una carga progresiva en la extensión.

02/ Añade carga a la bisagra de rodillas y sitúa las rodillas un poco elevadas para mayor estabilidad.

03/ Eleva una carga hasta la vertical para trabajar aductores, deltoides y tríceps

04/ Para un trabajo intenso de isquiotibiales, incluye el peso muerto rumano a una pierna con carga. Realízalo lentamente y con estabilidad.

03

FUERZA Y MÚSCULO VI

Para iniciar tu programa
Inicia el entrenamiento con una arrancada con mancuerna. Garantiza llegar hasta la vertical con la carga. El movimiento es explosivo. Realiza 4 series de solo 4 repeticiones.



01/ Con un tensor lateral puedes realizar una apertura a un brazo, en ejercicio seguro y efectivo para el pectoral.

PROGRAMA 1
POTENCIA, PECTORAL, HOMBRO Y TRÍCEPS

X4



04/ Con el tensor el press de hombros consigue hacer trabajar a piernas y sobre todo al core. Mantén un instante la posición final.

02/ El pull-face consigue un trabajo de deltoides e involucra a los rotadores y aductores de escápula.



03/ Con una retroversión atrás de los brazos además de trabajar al tríceps se consigue un trabajo adicional de deltoides posterior.

Objetivos

• Toma protagonismo el trabajo de potencia introduciendo ejercicios de fuerza explosiva.

- Una de las vías para el desarrollo de la fuerza es la potencia. Resulta una opción muy interesante para trabajar con pocos medios ya que no requiere cargas elevadas.
- Será necesario disponer de una base buena de fuerza y controlar la técnica adecuada.
- Introducir el ejercicio de potencia siempre al inicio y nunca al final.
- Se puede alternar con programas de HIIT para los que desean sesiones cortas de entrenamiento.

Para iniciar tu programa

El push-press con una mancuerna es sencillo de ejecutar y estable.

01/ El remo de pie consigue el trabajo de toda la cadena cruzada posterior y del dorsal en particular.



X4

04/ Realiza un curl con inercia coordinando la flexión del codo con la extensión de piernas.

02/ La sentadilla copa es una variable del front squat que se puede realizar con una sola mancuerna. Desciende hasta que los codos contacten con las rodillas.

03/ Para una carga elevada utiliza el peso muerto unipodal con una carga contralateral. Desciende hasta casi tocar el suelo con la mancuerna.



04

RUNNERS

ACONDICIONAMIENTO

Todos los que se inician en la carrera deben prepararse para afrontar su exigencia mecánica y muscular. El principal factor limitante a la hora de correr es la capacidad muscular, no la cardiovascular, por tanto incrementar los niveles de fuerza iniciales conseguirá que empecemos y continuemos con mayor éxito. Te mostramos dos entrenamientos que puedes alternar.

01/ Con la resistencia de un tensor realiza el movimiento de la brazada manteniendo la estabilidad de la columna.

02/ Mejora la extensión final incrementando la fuerza de gemelos a una pierna. A ser posible, realiza este ejercicio descalzado. También conseguirás una mejora en la movilidad del tobillo.

PROGRAMA 1

x3

04/ Mejora la fuerza de la cadena posterior con el puente glúteo a una pierna. Eleva hasta alinear rodilla, cadera y hombro.



03/ El desplazamiento lateral resistido refuerza el glúteo medio que es un estabilizador de la cadera.

Objetivos

- Mejora de la fuerza en el tren inferior para evitar la fatiga muscular.
- Activación y mejora de la fuerza estabilizadora en la zona de la región lumbopélvica y pie.
- Movilidad en tobillo con aumento de la dorsiflexión.

15-20 repeticiones por ejercicio para desarrollo de la fuerza-resistenci. Realizar 3 rotaciones al circuito.

- Utiliza estos circuitos de 4 ejercicios para complementar tus sesiones de carrera dos o tres días por semana.



01/ El swing squat mejora la fuerza en extensores. Termina elevando talones para transferirlo a la carrera.



02/ Realiza un split pero finalizando con una extensión total de la pierna de atrás. Si lo deseas puedes incrementar la intensidad sujetando unas mancuernas.

PROGRAMA 1

x3



04/ En apoyo unipodal, varia la carga con movimientos variados, además de mejorar la fuerza, se consigue mayor estabilidad en el apoyo y cadera.



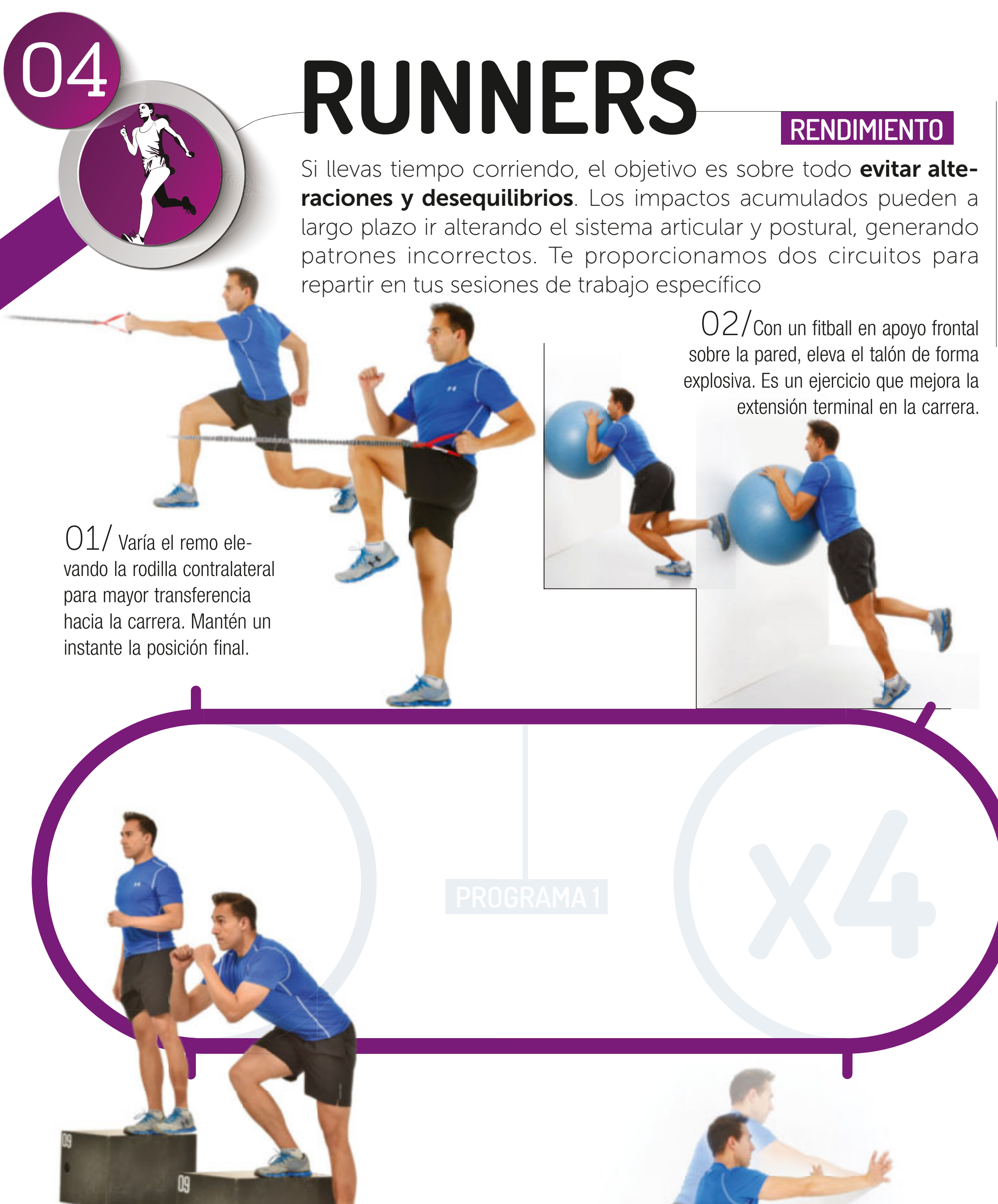
03/ El squat inclinado consigue reforzar el tendón rotuliano. Evitará alteraciones en la rodilla.

04

RUNNERS

RENDIMIENTO

Si llevas tiempo corriendo, el objetivo es sobre todo **evitar alteraciones y desequilibrios**. Los impactos acumulados pueden a largo plazo ir alterando el sistema articular y postural, generando patrones incorrectos. Te proporcionamos dos circuitos para repartir en tus sesiones de trabajo específico



01/ Varía el remo elevando la rodilla contralateral para mayor transferencia hacia la carrera. Mantén un instante la posición final.

02/ Con un fitball en apoyo frontal sobre la pared, eleva el talón de forma explosiva. Es un ejercicio que mejora la extensión terminal en la carrera.

03/ La sentadilla sissy consigue una mejora de la fuerza excéntrica en cuádriceps. Mantén la cadera neutra al descender.

04/ El pistol sobre cajón es un ejercicio que incrementa la fuerza en toda la cadena extensora. Mantén alineado tobillo, rodilla y cadera evitando que la rodilla caiga hacia el interior (valgo).

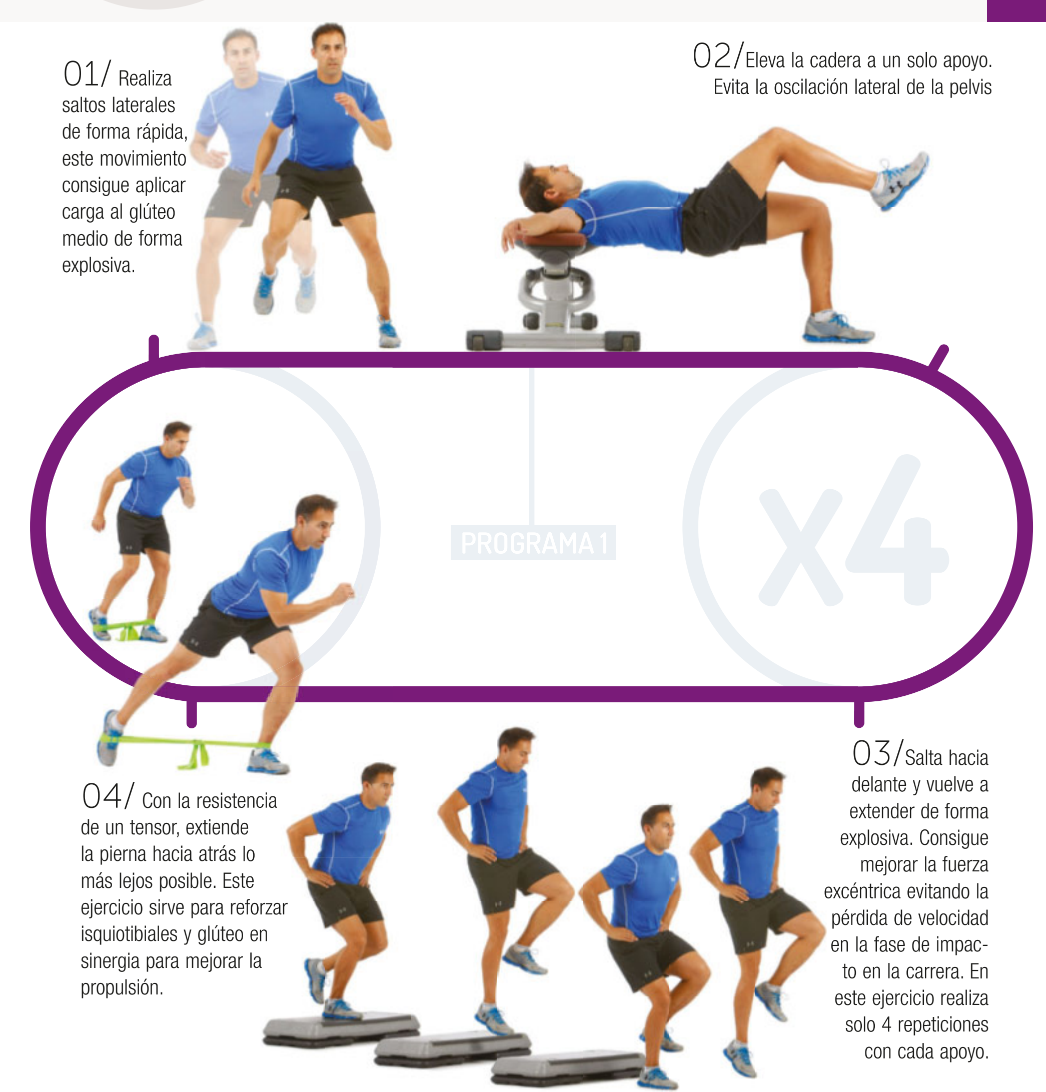
Objetivos

• Ejercicios generales que se acerquen al patrón de comportamiento de la carrera y que además de fuerza, consigan aportar movilidad estirando músculos tónicos como los flexores de cadera.

• Conseguir fuerza excéntrica con ejercicios de potencia y pliométricos.

12-15 repeticiones por ejercicio. Realizar 4 rotaciones al circuito.

• Puedes realizar los dos circuitos en el mismo día o dividirlos en dos días. Lo ideal sería realizar un entrenamiento de fuerza 3 días alternos a la semana para mejorar el rendimiento. Amplia estos circuitos con trabajo de core y estiramientos dinámicos.



01/ Realiza saltos laterales de forma rápida, este movimiento consigue aplicar carga al glúteo medio de forma explosiva.

02/ Eleva la cadera a un solo apoyo. Evita la oscilación lateral de la pelvis

03/ Salta hacia delante y vuelve a extender de forma explosiva. Consigue mejorar la fuerza excéntrica evitando la pérdida de velocidad en la fase de impacto en la carrera. En este ejercicio realiza solo 4 repeticiones con cada apoyo.

04/ Con la resistencia de un tensor, extiende la pierna hacia atrás lo más lejos posible. Este ejercicio sirve para reforzar isquiotibiales y glúteo en sinergia para mejorar la propulsión.



HIIT

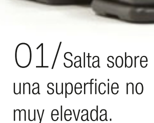
INTERVAL PARA TODOS

Se alternan ejercicios de elevada intensidad pero asequibles a prácticamente cualquier persona con ejercicios ligeros de control postural o movilidad que favorezcan la recuperación.



02/Mantén el equilibrio a un apoyo.

60"



01/Salta sobre una superficie no muy elevada.

60"

06/Utiliza un ejercicio de movilidad dinámica realizado lentamente.



Criterios

• 15″ para los ejercicios de elevada intensidad.

• 60″ manteniendo el ejercicio suave. Realizar 2 rotaciones.

• Tiempo total de entrenamiento: 8 minutos

03/Sube y baja sobre una altura elevada sin saltar.

04/Con un tensor, realiza una abducción y mantén un instante la posición.

05/En apoyo de fondo utiliza el climber para aumentar la intensidad.

HIIT

05

INTERVAL MEJORA

Se combinan ejercicios de elevada intensidad, más complejos y que requieren potencia como los saltos, con ejercicios de fuerza localizados sin apenas movimiento para los periodos de recuperación.



02/Un curl de bíceps unilateral te servirá para recuperar por su carácter analítico.

01/Utiliza el salto horizontal para aumentar la intensidad.

06/Con un tensor realiza una aducción para el pectoral manteniendo un instante la posición.



03/ Sobre un step salta hacia delante y atrás manteniendo el apoyo frontal.

Criterios

• 20" para los ejercicios de alta intensidad.

• 15 repeticiones muy lentas para los ejercicios de fuerza Realizar 4 rotaciones al circuito.

• Tiempo total de entrenamiento: 16 minutos

04/ Eleva y mantén el brazo en diagonal con la resistencia de un tensor.

05/ Salta lateralmente con impulso sobre un step. Debe haber una fase aérea al pasar por el centro.

05 HIIT

INTERVAL RENDIMIENTO

Se alternan ejercicios de elevada intensidad con carácter metabólico para elevar la frecuencia cardiaca con ejercicios.



02/Realiza circunducciones con un tensor de forma lenta.

01/El "popular" burpee conseguirá elevar tu frecuencia cardiaca en poco tiempo.

06/Desde rodillas eleva una pierna manteniendo la pierna en el aire unos segundos.



Criterios

• 20" para los ejercicios de alta intensidad, a máxima velocidad e intensidad.

• 90" para mantener los ejercicios de baja intensidad. Realizar 3 rotaciones al circuito.

• Tiempo total de entrenamiento: 16,5 minutos.

03/Saltos al cajón con gran impulso y bajada con apoyos alternos.

04/Estira isquiotibiales con un peso muerto rumano muy lento con una carga moderada.

05/Arrancada con una mancuerna. Utiliza un brazo en cada rotación.



ESTIRAMIENTOS

ESTÁTICOS

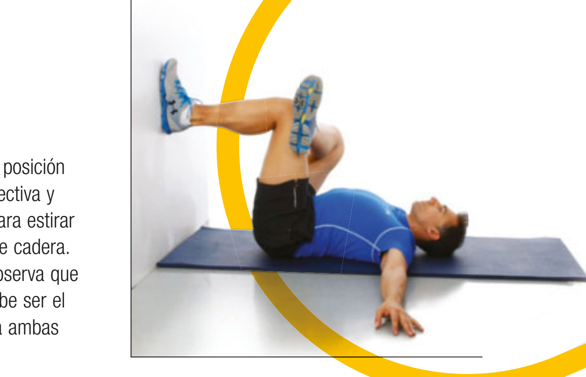
La mayoría de las personas presentan acortamientos y desequilibrios musculares que podrían con la aplicación de simples ejercicios estáticos que deberían incluirse siempre, sea cual sea nuestro objetivo y nivel. Aunque sin duda están especialmente indicados para personas que necesitan estirar determinados grupos musculares de forma cómoda y fácil de ejecutar, con ejercicios en los que la simple relajación muscular y la propia acción de la gravedad consigan el objetivo.



01/Fundamental realizar unas inspiraciones amplias. Con una pica detrás, conseguirás estirar pectorales.

02/Con la ayuda de la pared, mantén las piernas separadas para estirar aductores.

03/Túmbate sobre el balón y suelta todo el aire, conseguirás liberar de tensiones a la región lumbar.



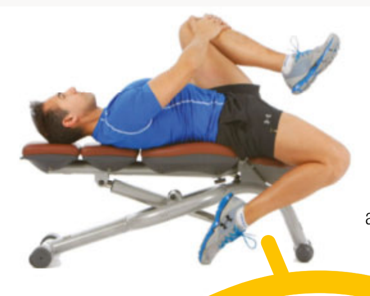
08/Una posición cómoda, efectiva y regulable para estirar rotadores de cadera. Alterna y observa que el rango debe ser el mismo para ambas piernas.

Criterios

- Mantén cada posición un mínimo de 30 segundos

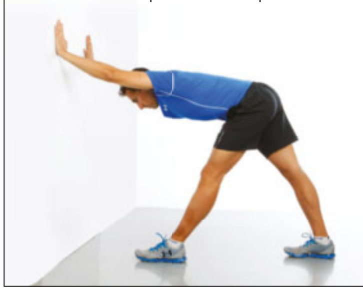
- Aumenta el rango muy progresivamente.
- Intenta mantener una respiración amplia, rítmica y relajada.

- Realiza los ejercicios en forma de circuito alternando las posiciones repitiendo todo al menos 4 veces.
- Selecciona un lugar cálido y a ser posible con música relajante.



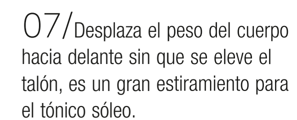
04/Estira los flexores de cadera se forma efectiva tumbado sobre un banco, con una pierna atrás y acercando la rodilla hacia el cuerpo.

05/Doble estiramiento: descendiendo el cuerpo se consigue movilidad en el hombro estirando dorsales y pectorales al tiempo que se estiran isquiotibiales de pierna atrasada.



X4

06/Con los brazos en diagonal y con la ayuda de una carga ligera, dejar caer los brazos atrás.



07/Desplaza el peso del cuerpo hacia delante sin que se eleve el talón, es un gran estiramiento para el tónico sóleo.



06 AUTOMASAJE FASCIAL

Esta técnica se basa en unos mecanismos muy sencillos: la presión mecánica que ejerce nuestro peso corporal sobre los músculos provoca una relajación de la tensión muscular, se moviliza y libera el tejido conjuntivo formado por las fascias y aponeurosis que envuelven a los músculos, permitiendo así una mayor relajación muscular y la eliminación de contracturas.

02/ Rueda la pelota sobre la fascia plantar de forma progresiva. Es fundamental realizarlo totalmente descalzo.

03/ Para llegar hasta los profundos rotadores, cruza una pierna sobre la otra. Conseguirás un masaje muy efectivo.

04/ En los puntos más localizados, utiliza la pelota realizando pequeños círculos de presión.

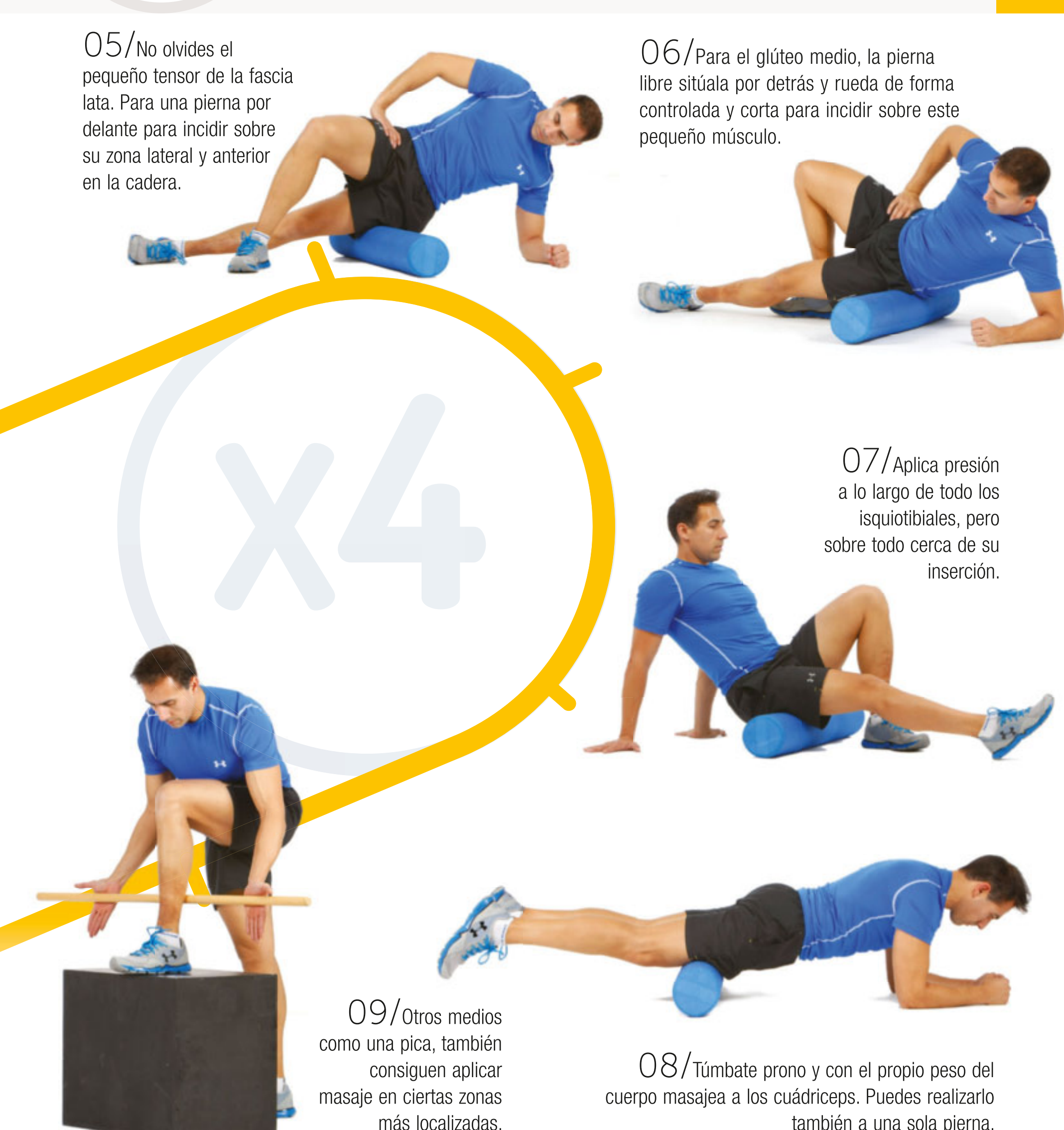
01/ Para incidir sobre el tejido fascial del sóleo y tendón de Aquiles, presiona con una pierna elevada y desciende el punto de

10/ Al final del día, incluye un pequeño masaje con puntos de presión sobre toda la planta del pie y moviliza la zona del metatarso.



Criterios

- Aplica esta técnica tratando de relajar al máximo la zona de aplicación.
- Mantén el masaje durante un minuto aproximadamente respirando normalmente.
- Para ver resultados óptimos, intenta mantener una práctica frecuente y regular de los ejercicios, puedes realizarlos incluso a diario.
- No existe una regla definida sobre cuál es el mejor momento para el automasaje, aunque habitualmente se aplica una vez finalizado el entrenamiento, puedes aprovechar cualquier ocasión durante el día.



05/No olvides el pequeño tensor de la fascia lata. Para una pierna por delante para incidir sobre su zona lateral y anterior en la cadera.

06/Para el glúteo medio, la pierna libre sitúala por detrás y rueda de forma controlada y corta para incidir sobre este pequeño músculo.

07/Aplica presión a lo largo de todo los isquiotibiales, pero sobre todo cerca de su inserción.

08/Túmbate prono y con el propio peso del cuerpo masajea a los cuádriceps. Puedes realizarlo también a una sola pierna.

09/Otros medios como una pica, también consiguen aplicar masaje en ciertas zonas más localizadas.

06

ESTIRAMIENTOS

DINÁMICOS

En un nivel algo más elevado, necesitamos avanzar desde los ejercicios localizados y pasivos hacia movimientos activos en los que pongamos en movimiento a grandes cadenas musculares. Así conseguiremos estirar no solo un músculo, sino también a todo el tejido fascial que envuelve a la cadena que es finalmente el responsable de los acortamientos y limitaciones en la movilidad articular.



02/Para estirar los flexores, realiza un split con giro de los brazos. Desciende la rodilla hasta casi tocar el suelo.

03/Mantén la columna estable y extiende y flexiona rodillas, notarás el estiramiento de isquiotibiales y de toda la cadena posterior.

01/Estira aductores y moviliza la cadera cambiando el peso de una pierna a otra. Aumenta la amplitud de separación progresivamente.

08/Ejercicio exigente que aporta control y estabilidad en la columna. Flexiona cadera manteniendo la columna alineada con la pica. Da un paso y flexiona.

- Estos ejercicios los puedes realizar como una sesión específica, introducirlos como parte del calentamiento o hacerlos en superseries con otros ejercicios de fuerza. Estas son opciones mucho más realistas para la mayoría de los deportistas, que no disponen de tiempo extra para hacer entrenamientos específicos de flexibilidad.
- Realiza pocas repeticiones, entre 8 y 10 será suficiente.
- Evita realizarlo al final de entrenamientos intensos, momento en que la fatiga sea elevada
- Controla la frenada excéntrica con una buena estabilidad del tronco para proteger a la región lumbar de cargas y rotaciones.



04/Lanza una pierna pero asegúrate de intentar mantener las dos rodillas extendidas casi totalmente.

05/Con la ayuda de una pica, realiza una zancada amplia hacia hacia atrás al tiempo que el brazo contralateral llega lo más atrás posible. Se consigue un estiramiento de toda la cadena cruzada, en especial flexores de cadera y pectoral.

06/Desciende un escalón pero sin dejar caer el peso sobre el pie adelantado. Consigue un estiramiento excéntrico intenso sobre el sóleo del pie en apoyo.

07/Core y estiramiento dinámico, una combinación ganadora para conseguir el doble de beneficio. Alterna el apoyo elevando el brazo en vertical todo lo posible.

CRITERIOS PARA UN ENTRENAMIENTO EFICIENTE



No olvides hidratarte antes, durante y después del ejercicio. Acostúmbrate a llevar siempre una botella de agua.

La duración de la sesión de entrenamiento no debe superar los 60 minutos. Más no es mejor, es preferible que incrementes la intensidad del ejercicio a su duración con más ejercicios, series o repeticiones.

Existen aplicaciones en las que puedes programar el tiempo de entrenamiento, determinando la duración de las series, el tiempo de recuperación, etc. Facilitan la realización de los circuitos y los hacen más amenos, porque incluyen música y efectos visuales y sonoros.

El trabajo en circuito es una buena opción para optimizar el tiempo de entrenamiento, pero también lo son las superseries (realizar un ejercicio y a continuación hacer otro que implique grupos musculares diferentes, sin descanso), sobre todo en personas con buen nivel de condición física. Utiliza este sistema para aportar variedad a tus sesiones.

Si no dispones de algún material o alguna posición te resulta incómaoda o difícil de ejecutar, sustitúyela por otro ejercicio similar. Modificar un ejercicio no será significativo. Es más importante que te sientas cómodo y seguro.

Si habitualmente entrenas solo, una estrategia muy útil es grabar tus ejercicios para posteriormente visualizarlos y disponer así de un feedback externo que advierta de tus errores y te ayude a mejorar aspectos técnicos.

La frecuencia de entrenamiento semanal es una referencia, aunque lo ideal es mantener una frecuencia continua, hay semanas que por limitaciones o fatiga acumulada se puede entrenar menos o incluso hacer una recuperación total, pero también habrá semanas que te interese entrenar un día más.

Cuida la técnica de los ejercicios, sobre todo durante las últimas series y repeticiones, es cuando suele aparecer la fatiga y se cometen los errores.

Si tienes oportunidad, entrena con un compañero. No solo para conseguir ayuda extra en algún ejercicio, también para que te resulte más ameno y tengas un compromiso de entrenamiento.

Es importante respetar tanto las repeticiones de cada ejercicio, como el tiempo de recuperación. Es realmente en esta última variable donde se consiguen los grandes beneficios perseguidos en las adaptaciones musculares.

Es buena idea tener varios tipos de tensores con resistencias variables, de esta forma podrás elegir entre un rango más amplio para cada tipo de ejercicio.